

DIGITAL EDITION
MAY 2025

અંક : ૩૪ મે ૨૦૨૫

દશનામ
સરક્યુલર

પરખ શક્તિ...

દશનામ

ઈ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૩

●

અંક : ૩૪
વિશેષાંક : ૦૫

●

મે ૨૦૨૫

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
મો. 9898 550 833

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

 **વોટ્સએપ ગ્રુપ** JOIN

 **ટેલિગ્રામ ચેનલ** JOIN

 **ગુગલ ડ્રાઈવ** CLICK

 INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

પરખ શક્તિ...

* જીવનમાં રોજબરોજની ઘટનાઓમાં સત્ય અને અસત્ય, સમર્થ અને અસમર્થને અલગ પાડવાની શક્તિને પરખ શક્તિ કહે છે.
* સંપર્કમાં આવનાર વ્યક્તિનો સ્વભાવ ઓળખવો એ પણ પરખ શક્તિ છે.
* પરિસ્થિતિઓ, સમય, સંજોગ વિગેરે સાથે અનુકૂલન સાધવું એટલે પરખ શક્તિ.
* આપણે સંબંધો અને સંજોગો વચ્ચે જીવવાનું છે. સંબંધોનો સ્વભાવ અને સંજોગોનો પ્રભાવ નિત્ય બદલાતા રહે છે. એની સાચી પરખ જીવનપંથ સરલ બનાવે છે.
* ઝવેરીને હીરાની પરખ ન હોય તો નુકસાન વેઠવાનો વારો આવે, જહાજના કપ્તાનને દિશાની પરખ ન હોય તો ભટકી જવાની પૂરી શકયતા છે. જીવનરૂપી નૈયાને ચલાવવા માટે સંસારની ગતિવિધિ પારખવી ખૂબ જરૂરી છે.
* બુદ્ધિની સ્થિરતા એટલે કે એકાગ્રતા એ પરખ શકિતની જનની છે. પ્રભુ સાથે એકાગ્રતા પૂર્વકનું તાદાત્મ્ય સાધવાથી બુદ્ધિ નિર્મળ બને છે અને પરખશકિત કેળવાય છે.
* મનને પૂર્વગ્રહોથી મુક્ત બનાવવું જરૂરી છે. તે ઉપરાંત રાગ-દ્વેષ, અનુમાન, જીદ વિગેરેથી મુક્ત થવાથી પરખ શક્તિ પ્રબળ બને છે.
* પરખ શક્તિ જીવનને સફળ બનાવે છે.
* ભવિષ્યમાં થનાર નુકસાનથી બચી શકાય છે.
* પરખ જીવનમાં લાવશે હરખ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...



દશનામ
સરક્યુલર

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી યુવક પ્રગતિ મંડળ સુરત
યશસ્વી ગાથા વિશેષાંક - ૧

ૐ નમો નારાયણ,

દશનામ પરિવારજનો તેમજ વાચક મિત્રો,

આપ સૌને જણાવતા આનંદ થાય છે કે દશનામ ગોસ્વામી સમાજના પ્રસિદ્ધ ઈ-મેગેઝિન **''દશનામ સરક્યુલર''** દ્વારા શ્રી દશનામ ગોસ્વામી યુવક પ્રગતિ મંડળ સુરતના પાયાના પથ્થર સમાન નિ:સ્વાર્થ ભાવે સમાજ સેવા કરતા સક્રિય કાર્યકરો તેમજ સભ્યોનો જીવન પરિચય આપતો વિશેષાંક **''યશસ્વી ગાથા વિશેષાંક-૧''** પ્રકાશિત થવા જઈ રહ્યો છે. દરેક વિશેષાંકને આપ સૌના તરફથી ખૂબજ આવકાર મળે છે, તે બદલ આપ સૌ વાચક મિત્રો તેમજ જ્ઞાતિજનોનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ. આ અંક વિશે આપના અભિપ્રાય જરૂર મોકલશો.

આપણાં ગોસ્વામી સમાજના **સમાજ સેવકો, કથાકાર, ડૉક્ટર, શિક્ષક, ભજનિક, મહિલા મંડળ, ખેલાડીઓ, સંતો-મહંતો, ચેતન સમાધિઓ, શૂરવીરો, કલાકારો, વગેરે મહાનુભાવોના જીવન પરિચય** સહિતના વિવિધ સાહિત્યિક વિશેષાંકો બનાવવામાં આવી રહ્યા છે. આપ કોઈપણ ક્ષેત્રમાં વૈવિધ્ય સભર કાર્ય કરતા હોવ તો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

''દશનામ સરક્યુલર'' ઈ-મેગેઝિનનું કોઈ લવાજમ કે ફી લેવામાં આવતી નથી, તદ્દન નિ:શૂલ્ક ઓનલાઈન પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. આપને નિયમિત અંક મળતો રહે તે માટે આ મેગેઝિનમાં આપેલ લિંક દ્વારા આપ ડાઉનલોડ કરી શકો છો. ધન્યવાદ.

''યશસ્વી ગાથા વિશેષાંક''માં આપના દ્વારા ધંધાકીય શુભેચ્છા, વડીલોને શ્રધ્ધાંજલિ, ફેમિલી ફોટાઓ, સંસ્થાકીય, મંડળ કે આશ્રમ દ્વારા શુભેચ્છા સંદેશ મોકલી આ સેવાકાર્યમાં આપનો સહયોગ પ્રદાન કરી શકો છો... શુભેચ્છા સંદેશ માટે તંત્રીશ્રી/સહતંત્રીશ્રીનો સંપર્ક કરો.

ૐ નમો નારાયણ.

તંત્રીશ્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
(M.: 98985 50833)

સહતંત્રીશ્રી
રમેશપુરી ઉમેદપુરી ગોસ્વામી ''સારથિ''
(M.: 99878 22505)

e-mail : dashnamcircular@gmail.com

શ્રધ્ધાંજલિ



મનોજકુમાર ઉર્ફે હરિકૃષ્ણગિરિ ગોસ્વામી

ભારતીય ફિલ્મ જગતના ''ભારત''નું નિધન...



- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

દેશ ભક્તિના પર્યાય સમા બોલીવુડ અભિનેતા મનોજ કુમારનું જૈફ વયે અવસાન થતાં ફિલ્મ જગતમાં ઘેરા પ્રત્યાઘાતો પડ્યા હતા.

મનોજ કુમાર... એટલે ભારતના બ્રાન્ડ એમ્બેસેડર. દાદા સાહેબ ફાળકેથી શરુ થયેલ ભારતીય ફિલ્મ જગત આજે વિશ્વ આખામાં ખ્યાતનામ છે. દરેક રાજ્યની પોતપોતાની ફિલ્મી ઇન્ડસ્ટ્રી છે. કંઈ કેટલાય કલાકારો આવ્યા અને ચાલ્યા ગયા, એમાં અમુકને આજે પણ લોકો સપ્રેમ યાદ કરે છે. એવા જ એક ઉમદા કલાકાર એટલે ભારત કુમાર. ઉર્ફે મનોજ



કુમાર. દેશ પ્રેમના પર્યાય બની ગયેલા ભારત કુમાર ઉર્ફે મનોજ કુમાર ઉર્ફે હરિકૃષ્ણગિરિ ગોસ્વામીનો જન્મ ૨૪ જુલાઇ, ૧૯૩૭માં વિભાજન પહેલાંના પાકિસ્તાન પ્રાંતના અલોટ્ટાબાદ, ખેબરપસ્તુનમાં થયો. રૂઢિચુસ્ત દશનામ ગોસ્વામી પરિવાર. ભાગલા પડ્યા એમાં પાકિસ્તાન રહેવાનું ટાળ્યું અને ભારતના દિલ્હીમાં શરણાર્થી કેમ્પમાં આવી ગયા. ત્યારે હરિકૃષ્ણની ઉંમર દશ વર્ષ. નાનકડા હરિકૃષ્ણએ ભાગલાનું દર્દ સગી આંખે જોયું. કદાચ આ દર્દનો પડછાયો એમની ફિલ્મોમાં પડતો રહ્યો હતો.

૧૯૪૭માં ભારત આઝાદ થઇ ગયું હતું. ગુલામીની બેડીઓ છૂટી ગઇ હતી. હવે તમામ રીતે આઝાદી હતી. સપનાં જોવાની પણ આઝાદી. ભારતીય ફિલ્મ જગત ધીમે ધીમે રફતાર પકડી રહ્યું હતું. એમાં નશીબજોગે યુવા હરિકૃષ્ણ જઇ ચડ્યા ફિલ્મી જગતમાં. ફેશન (૧૯૫૭) નાનકડું પાત્ર ભજવ્યું. ફોટોજેનિક ચહેરો, એક્ટિંગની આવડત. નાનકડા પાત્રની પણ નોંધ લેવાઇ. ૧૯૬૦માં કાંચ કી ગુડિયા ફિલ્મ આવી. એમાં સાયેદા ખાનનું અગ્ર પાત્ર હતું. યુવા મનોજની પહેલી ફિલ્મથી અભિનયનાં અજવાળાં પથરાયાં. હવે, ફિલ્મી જગતના દરવાજા ખુલી ગયા હતા. ત્યારબાદ પાછળ ફરીને જોયું નહીં. રેશમી રૂમાલ, હરિયાળી ઓર રાસ્તા, વો કૌન થી, હિમાલય કિ ગોદ મેં, ઉપકાર, ગુમનામ, પત્થર કે સનમ, પુરબ ઓર પશ્ચિમ, રોટી કપડા ઔર મકાન, ક્રાંતિ, મેદાન એ જંગ, ક્લાર્ક, દેશવાસી, સંતોષ, કલયુગ ઓર રામાયણ, જાટ પંજાબી, દશ નંબરી, સન્યાસી, જેવી એક એકથી ચડિયાતી ફિલ્મો કરી. મનોજ કુમારની ખાસિયત એ હતી કે તેઓ લેખક, દિગ્દર્શક, નિર્માતા પણ હતા. સમયની સાથે બધું શીખી ગયા. એમના લગ્ન શશી ગોસ્વામી સાથે થયાં. એમનાં સંતાનો કૃણાલ ગોસ્વામી, વિશાલ ગોસ્વામીએ ફિલ્મોમાં નશીબ અજમાવ્યું. પણ જામ્યા નહીં. છૂટક રોલ કરીને ગુમનામ થઈ ગયા. મનોજ કુમારે હિંદુ કોલેજ, દિલ્હીમાં સ્નાતકનો અભ્યાસ કર્યો. જ્યારે ફિલ્મી સિતારો ચમકતો હતો ત્યારે પ્રધાનમંત્રી સુધીનાં એમને રાષ્ટ્રવાદની ફિલ્મો કરવાનું કહેતા. એમની ફેન ક્લબમાં મોટા મોટા નામો આજે પણ છે. દાદા સાહેબ ફાળકે, ફિલ્મફેર, પદ્મશ્રી સહિત અનેક મોટા એવોર્ડ એનાયત થયા. દિલીપ કુમારના તેઓ જબરા પ્રશંસક હતા. યુસુફ ખાન ઉર્ફે દિલીપ કુમારની શબનમ (૧૯૪૯) ફિલ્મનાં પાત્રના નામ પરથી પોતાનું નામ મનોજ રાખવાનું નક્કી કર્યું. કૃણાલ ગોસ્વામી હાલે ફિલ્મ જગતને બાય બાય

કહીને કેટરિંગનો વ્યવસાય કરે છે.

૧૯૮૦ના દાયકાની સૌથી વધુ ખર્ચાળ ફિલ્મ 'ક્રાંતિ' એ જમાનામાં તહેલકો મચાવ્યો હતો. ફિલ્મની સ્પેશ્યલ પ્રિન્ટ જાપાનમાં બનાવવામાં આવી હતી. દેશભક્તિની આ ફિલ્મ બનાવતાં બે વર્ષ જેટલો સમય લાગ્યો હતો. દિલીપ કુમાર, મનોજ કુમાર, હેમા માલિની, શશી કપૂર, પરવિન બાબી, શત્રુઘ્ન સિન્હા, મદન પુરી, પ્રેમ ચોપડા, ટોમ ઓલ્ટર જેવા ધુરંધર કલાકારો. સલીમ જાવેદ, સંતોષી કુમાર સાથે લેખનમાં પણ કાર્ય સંભાળ્યું. બહુમુખી પ્રતિભાના માલિક મનોજ કુમાર એક સાથે ઘણાં બધાં કાર્યો કરતા. ટોચ પર પહોંચ્યા છતાં ડાઉન ટૂ અર્થ રહ્યા. સામાજિક કાર્યોમાં હમેશાં આગળ રહ્યા. અનેક નામી અનામી સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલા રહ્યા.

એમનાં કેવાં કેવાં યાદગાર ગીતો... જીંદગી કી નાં તૂટે લડી, પ્યાર કરલે ઘડી દો ઘડી, ધીરે ધીરે બોલ કોઈ સુન નાં લે, મેરે નશીબ મેં તું હૈ કિ નહીં... જેવાં કંઈ કેટલાંય સદાબહાર ગીતો આજે પણ ગણગણવા ગમે. પોતે દશનામ ગોસ્વામી સમાજમાંથી આવે છે એનું એમને ગૌરવ હતું. ઘણી વાર ભગવા વસ્ત્રો પહેરીને પૂજા, અર્ચના કરતા. ગોસ્વામી સમાજના કાર્યક્રમોમાં ઉપસ્થિત થઈને ગૌરવ અનુભવતા. ગળામાં રુદ્રાક્ષ, ભાલે ત્રિપુંડ, ધર્મ આધ્યાત્મથી ખુબ નજીક રહ્યા. દેશભક્તિની સાથે સાથે ધર્મ ભક્તિ પણ બખૂબી નિભાવી.

તેઓ એવા કલાકાર હતા, જે રાઈટર, ડિરેક્ટર, એક્ટર એમ તમામ ભૂમિકા નિભાવતા. આજે બોલીવુડમાં પરિવારવાદ ખુબ વકર્યો છે, પણ મનોજ કુમારે પોતાના સંતાનોને આગળ લઈ આવવા કોઈ કાવાદાવા નહોતા કર્યાં. નેપોટિઝમના ખિલાફ હતા. એમનામાં કૌવત હશે તો ગમે તેમ કરીને સફળતા મેળવી લેશે એવું કહેતા. ભારતીય ફિલ્મ જગતનાં ટોપ ટેન અભિનેતાઓની યાદી બને તો એમાં મનોજ કુમારનું સ્થાન અવશ્ય હોય. આવા મહાન કલાકારને ભારત સરકાર શ્રેષ્ઠ એવોર્ડ આપીને કૃતાર્થ થાય એવી દિલ્લી મનોકામના.

'ક્રાંતિ'નાં શૂટિંગ દરમિયાન ૧૫ કિલ્લોની સાંકળોથી જકડાયેલા દિલીપ કુમાર અકળાઈ ગયા. વજન હળવું કરવાનું કહ્યું. આથી મનોજ કુમારે રબ્બરની સાંકળ બનાવીને એવી રીતે દ્રશ્યો લીધાં કે રબ્બરની સાંકળ પણ અસલી લાગે.! ચાર દાયકા પહેલાં ટાંચા સાધનો વળે શ્રેષ્ઠ કૃતિઓ





સર્જવી એ મોટી વાત હતી. એમની મોટા ભાગની ફિલ્મો કલ્ટ સાબિત થઈ છે. બોલીવુડમાં એવા ઝુઝ અભિનેતા થયા છે, જેઓ ફિલ્મના દરેક પાસાં સાથે સંકળાયેલા રહ્યા હોય. મોટા ભાગની ફિલ્મોમાં ભારત નામ રાખ્યું. લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીએ એકવાર મનોજ કુમારને કહ્યું હતું કે તમે દેશભક્તિની ફિલ્મો જ બનાવો. આની દેશને જરૂર છે. આજે પણ દેશભક્તિની ફિલ્મોની જરૂર છે. આવા મહાન ફિલ્મકારના નિધનથી ફિલ્મ જગતને ક્યારેય ન પૂરાય એવી ખોટ પડી છે. હરિકૃષ્ણગિરિ બાપુના દિવ્ય આત્માને ભોળાનાથ પરમ શાંતિ અર્પે તેવી પ્રાર્થના. ઓમ શાંતિ શાંતિ શાંતિ...



શબ્દ બાણ :

એકવાર મનોજ કુમાર પરિવાર સાથે હોટેલમાં જમવા ગયા. તેઓ ખુબ સ્મોક કરતા. ત્યાં પણ તેઓ સિગારેટ પીવા લાગ્યા. આ જોઈને એક યંગ ગર્લ પ્રશંસકે આવી અને કહ્યું.-

'સર, આપ 'ભારત' હોકર સ્મોક કરતે હો? શેમ ઓન યુ સર...!'

આવડા મોટા કલાકાર સામે લોકો ઉંચા અવાજે વાત કરતાં ડરતા. જ્યારે આ છોકરી તો ગુસ્સાથી કહી રહી હતી. તેઓ ઘડીભર યંગ ગર્લ સામે જોઈ રહ્યા અને પછી સિગારેટનો ઘા કર્યો. ત્યારબાદ જીવનમાં ક્યારેય મોકિંગ કર્યું નહીં...

અદ્ભુત
સ્વપ્ન...





વિનોદભાઈ માછી નિરંકારી
નવીવાડી, જી. પંચમહાલ

મૃત્યુ બાદ કઈ દોલત કામમાં આવે છે?

કાલે રાત્રે મેં એક સપનું જોયું કે મારૂ મૃત્યુ થયું છે. જીવનમાં કેટલાંક સારા કર્મ કર્યા હશે એટલે યમરાજા મને સ્વર્ગમાં લઇ ગયા. દેવરાજ ઇન્દ્રે હસીને મારૂં સ્વાગત કર્યું અને મારા હાથમાં બેગ હતી તે જોઇને મને પુછ્યું કે આ બેગમાં શું છે? ત્યારે મેં કહ્યું કે તેમાં મારા જીવનભરની કમાણી પાંચ કરોડ રૂપીયા છે. ઇન્દ્રરાજાએ SVN-07081975 નંબરના લોકર તરફ ઇશારો કરીને કહ્યું કે તમારી અમાનત તેમાં મુકી દો.

મેં તેમાં મારી બેગને મુકી દીધી, મને રહેવા માટે એક રૂમ આપવામાં આવ્યો, પછી હું ત્યાંના માર્કેટમાં ફરવા માટે નીકળ્યો. દેવલોકના શોપિંગ માંલમાં અદભૂત વસ્તુઓ જોઇને મારૂ મન લલચાય છે. મેં કેટલીક ચીજવસ્તુઓ પસંદ કરીને બાસ્કેટમાં મુકી અને કાઉન્ટર ઉપર જઇને કેશિયરને બે હજારની કકડતી નોટો આપવા લાગ્યો.

મેનેજરે નોટોને જોઇને કહ્યું કે આ કરન્સી અહીયાં ચાલતી નથી. આ સાંભળીને મને નવાઇ લાગે છે. મેં ઇન્દ્રરાજા પાસે જઇને ફરીયાદ કરી તો ઇન્દ્રરાજાએ હંસીને કહ્યું કે આપ વેપારી થઇને પણ એટલું નથી જાણતા કે તમારી કરન્સી બાજુના દેશ પાકિસ્તાન, શ્રીલંકા કે બાંગ્લાદેશમાં પણ ચાલતી નથી અને આપ મૃત્યુલોકની કરન્સી સ્વર્ગલોકમાં ચલાવવાની મૂર્ખતા કરી રહ્યા છો?

આ સાંભળીને હું ઘણો જ નિરાશ થઇ ગયો અને જોર જોરથી બૂમો પાડીને રડવા લાગ્યો અને ઇશ્વરને દરખાસ્તના રૂપમાં પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો કે હે ઇશ્વર! આ શું થઇ ગયું? મેં કેટલી મહેનતથી આ પૈસા કમાવ્યા છે અને તેના માટે મેં રાત-દિવસ નથી જોયો..

પૈસા કમાવવાની લાયમાં મેં મા-બાપની

સેવા કરી નથી, બાળકોની પરવરીશ પણ યોગ્ય રીતે કરી નથી, પત્નીની તંદુરસ્તીનો પણ વિચાર નહોતો કર્યો, સગાં-વ્હાલાં, ભાઇ-બહેનો અને મિત્રો ઉપર પણ હમદર્દી નહોતી રાખી. જીવનભર મેં હાય પૈસા.. હાય પૈસા કર્યા. શાંતિથી ઉંઘીઓ નથી, ચૈનથી ક્યારેય ખાધું નથી બસ આખી જીંદગી પૈસા કમાવવામાં જ પસાર કરી દીધી અને આ બધું વ્યર્થ ગયું? હે ઇશ્વર હવે મારૂ શું થશે ?

ઇન્દ્રરાજાએ કહ્યું કે રડવાથી કશું જ મળવાનું નથી. જે જે લોકો અહીયાં જેટલા પણ પૈસા લઇને આવ્યા તે તમામના પૈસા અહીયાં રદ્દી થઇ ગયા છે. જમશેદજી ટાટાના ૫૫ કરોડ, બિરલાજીના ૪૭ કરોડ, ધીરૂભાઇ અંબાણીના ૨૯ કરોડ અમેરીકન ડોલર.. તમામના પૈસા અહીયાં પડ્યા છે.

મેં ઇન્દ્રરાજાને પુછ્યું કે તો પછી અહીયાં કઈ કરન્સી ચાલે છે? ત્યારે ઇન્દ્રરાજાએ કહ્યું કે ધરતી ઉપર જો સારા કર્મો કર્યા હશે જેવાં કે કોઇ દુઃખીયારાને મદદ કરી હોય, કોઇ રડતાને હસાવ્યો હોય, કોઇ અનાથ બાળકને ભણાવી-ગણાવીને યોગ્ય બનાવ્યો હોય, કોઇને વ્યસન મુક્ત કર્યો હોય, કોઇ અપંગ સ્કૂલ, વૃધ્ધાવસ્થા કે મંદિરોમાં દાન-ધર્મ કર્યું હોય.. પણ આ બધું સ્વાર્થ અને તમારા વખાણ થાય તેવી ઇચ્છા રાખ્યા વિના કરેલ હોય, આવા પુણ્યકર્મ કરનારાઓને અહીયાં એક ક્રેડીટ કાર્ડ આપવામાં આવે છે જેના ઉપયોગ કરવાથી સ્વર્ગીય સુખનો તે ઉપભોગ કરી શકે છે.

મેં કહ્યું કે હે ઇશ્વર! મને આ વાતની ખબર નહોતી એટલે મેં આખું જીવન વ્યર્થમાં ગુમાવી દીધું છે. હું કરગરવા લાગ્યો કે હે ઇશ્વર! મને થોડું આયુષ્ય આપો. ઇન્દ્રરાજાને મારા ઉપર દયા આવી અને કહ્યું કે તથાસ્તુ.. અને મારી આંખ ખુલી ગઇ. હવે હું એવી દોલતની કમાણી કરીશ કે જે મર્યા પછી પણ કામ આવી શકે.

જીવ જે શરીરને સુખી રાખવા અનેક પ્રકારની કામનાઓ અને કર્મ કરે છે તથા સ્ત્રી-પૂત્ર-ધન-દૌલત-ભૌતીક સંપત્તિ-સગાં વહાલાંનો વિસ્તાર કરીને તેના પાલન પોષણમાં લાગેલો રહે છે, ઘણી મુશ્કેલીઓ વેઠીને ધન ભેગું કરે છે. આયુષ્ય પુરૂ થતાં જ શરીર નષ્ટ થઇ જાય છે અને વૃક્ષની જેમ બીજા શરીરના માટે બીજ આરોપીને બીજાઓના માટે પણ દુઃખની વ્યયવસ્થા કરીને જાય છે.

સંતો ચેતવણી આપે છે કે હે માનવ.. મૃત્યુ પથ પર ઘોર અંધકાર હશે ત્યારે જ્ઞાનનો દિપક જો સાથે હશે તો તે રસ્તે અજવાળું થશે. સગાં-સબંધીઓનો એ રસ્તે મેળ થઇ શકવાનો નથી. પ્રભુ નામની દૌલત વિના બીજું કંઇપણ સાથે આવવાનું નથી. અંત સમયમાં સિકંદર જેવા વિશ્વ વિજેતા રાજા પણ ખાલી હાથે ગયા છે. પ્રભુ પરમાત્મા વિના આપણો કોઇ સાથી નથી. પૂત્ર-પૂત્રી સગાં સબંધી એ બધી ઢળતી છાયા છે, ધન ધાન્ય અને સુંદર મહેલો આ બધી માયા છે. જે જન્મ્યો છે તે બધાને એક દિવસ સંસાર છોડીને જવાનું છે, જે શ્વાસને તૂં તારા સમજે છે તે તો પારકી અમાનત છે માટે એકવાર પ્રભુ પરમાત્માને જાણીને તેના ગુણગાન ગાશો તો લક્ષચૌરાશી અને નરક યાતનાથી બચી શકાશે.

માતાનો પ્રેમ...



ઊંઘ

મોટાં મોટાં બંગલાવાળા શેઠોના એરિયામાં એક માણસ નીકળ્યો અને કોઈ વસ્તું વેંચવા નીકળ્યો હોય એ અદાથી બોલવા લાગ્યો, "ઊંઘ લેવી..... ઊંઘ....." બધાંને ભારે આશ્ચર્ય થયું કે આ માણસ પાગલ તો નથી ને? તેવામાં અનિંદ્રાથી પીડિત એક શેઠ તેની પાસે ગયાં અને બોલ્યાં, "ભાઈ, મને ઊંઘ નથી આવતી." તે માણસ બોલ્યો, "શેઠ, એક કલાક માટે તમે બધાં ઘરની બહાર નીકળો. હું એક કલાકમાં તમને એવું ઓશીકું બનાવી આપું કે ત્યાં માથું ટેકવ્યા બાદ તરત જ ઊંઘ આવી જશે." શેઠને મનમાં શંકા ઉપજી કે, "આ ચોરીનાં ઇરાદે તો નહિ આવ્યો હોય ને?" કેટલીક શંકા - કુશંકાઓ શેઠ મનમાં કરવાં લાગ્યાં.

શેઠને વિચાર મગ્ન જોઈને, તેનાં મોં પરના ભાવો કળીને કુશળ માણસ બોલી ઉઠ્યો, "શેઠ, તમે ચિંતા ન કરો. મારો ઈરાદો ચોરી કરવાનો નથી." શેઠે તે માણસ પર વિશ્વાસ મૂકીને પોતાનું ઘર એક કલાક સોંપી દીધું. તે માણસે એક કલાકમાં ઓશીકું તૈયાર કરી આપ્યું. શેઠને આપ્યું. શેઠે કહ્યું કે, "આજ રાત્રે જોઈ જોવું કે કેવીક ઊંઘ આવે છે પછી તમને પૈસા આપીશ." આખરે તો શેઠ ખાતરી કર્યા વિના પૈસા થોડા આપે ? તે માણસ હસતાં હસતાં બોલ્યો, "શેઠ, મારે કંઈ પૈસાની ઉતાવળ નથી. હું જ્યારે ફરતો ફરતો તમારે ઘરે આવીશ ત્યારે હું જે માંગુ તે તમારે મને આપવું પડશે.બોલો છે મંજૂર?" શેઠ બોલ્યા, "ભાઈ, મારી ઊંઘ - મારાં આરામના બદલામાં જે જોઈતું હોય તે તું લઈ શકે છે." શેઠની વાત સાંભળીને પ્રસન્ન થઈને તે માણસ ચાલી નીકળ્યો.

તે રાત્રિએ શેઠને ઘસઘસાટ ઊંઘ આવી. શેઠે પોતાનાં આડોશી-પાડોશી ને આ વાત કરી. બધાં ને તે માણસને મળવાની ઉત્સુકતા થઇ. કેટલાકને થયું કે તે માણસ તંત્ર-મંત્રનો જાણકાર હશે જેથી આવું જાદુઈ ઓશીકું બનાવી શક્યો. થોડાં દિવસો બાદ ફરી એ માણસ આવ્યો.

બધાં શેઠનાં પાડોશીઓ અને સગા - વ્હાલાં જાદુઈ ઓશિકા માટે પડાપડી કરવાં લાગ્યાં. ધીરે-ધીરે આખી શેરીના લોકોને તે માણસે આ જાદુઈ ઓશીકું બનાવી આપ્યું. બધાં ને ઘસઘસાટ ઊંઘ આવવાં લાગી !

જ્યારે પૈસાનું પૂછ્યું ત્યારે કહ્યું કે, "શેઠ લોકો, હું એક મહિના પછી તમારી બધાની પાસે આવીશ. તમે બધાં ભેગાં થજો. હું આપની પાસે મારાં મહેનતાણા ની માંગણી કરીશ." તે માણસ ચાલી નીકળ્યો.

મહિના બાદ તે આવ્યો. બધાં શેઠ લોકોએ તે માણસનું ફૂલ હારથી સ્વાગત કર્યું. કોઈએ પાણી પાયું, કોઈ ચા અને શરબત લઈ આવ્યા. બધાએ તેની આગતા-સ્વાગતા કરી. તે માણસે બધાં શેઠને બોલાવીને મિટિંગ કરી. બધા એ પૂછ્યું, "બોલો ભાઈ, તમારે શું અપેક્ષા છે? તમે કહો તે પૈસા આપીએ. રહેવાનું ઠેકાણું ન હોય તો ઘર બનાવી આપીએ. આપ જે બોલો તે અમો કરી આપવા તૈયાર છીએ." તે માણસે કહ્યું, "ગમે તે એક ઘરમાંથી મે બનાવેલું જાદુઈ ઓશીકું મંગાવી આપો." એક શેઠ ઓશીકું લઈ આવ્યાં. તે માણસ બોલ્યો, "હું તમને મારી કહાની કહેવા માંગીશ."

હું પણ તમારી જેમ સંપત્તિવાન શેઠ જ છું. મારી પત્નીના કહેવા પ્રમાણે હું મારી માતાને વૃદ્ધાશ્રમ મૂકી આવ્યો હતો તે દિવસથી મારી ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ હતી. મારી માતા એ વૃધ્ધાશ્રમમાં અંતિમ શ્વાસ લીધો. ત્યાંના વ્યવસ્થાપકો એ મને ફોન કરીને બોલાવ્યો. મે મારી માતાની અંતિમ વિધિ સંપન્ન કરી. માતાની યાદગીરી રૂપે તેમનો સાડલો મારાં ઘરે લઈ આવ્યો. તે રાત્રે મારાં મોં પર સાડલો વીંટાળીને, માં ને યાદ કરીને ખૂબ જ રડ્યો. તે રાત્રે શું જાદુ થયો કે મને ઘસઘસાટ નીંદર આવી ગઈ ! તે રાતથી રોજ હું મારી માતાના સાડલા ને પાસે રાખીને સૂવું છું. મને સારી નીંદર આવે છે. "એકવાર અચાનક રાત્રે મને મારી માં સપનામાં આવી અને બોલી, "બેટા, તે ભલે મને વૃદ્ધાશ્રમ માં મોકલી. મને કોઈ વાંધો ન હતો. તું તો મારો પેટ જણ્યો હું કાયમ તારું ભલું ઇચ્છું છું પણ બેટા, દુનિયામાં બીજી માં કોઈને કોઈ વૃધ્ધાશ્રમમાં જીવન ગુજારી રહી છે. તેમને ઘરે પાછી લાવ તો મને મોક્ષ થશે બેટા !"

હું ઊંઘમાંથી સફાળો જાગી ગયો અને મને પ્રેરણા થઈ. હું આસપાસના વિસ્તારમાં ફર્યો અને માહિતી મેળવી કે કોનાં ઘરની માં વૃધ્ધાશ્રમમાં છે? મે સર્વે કર્યો. હું તમારાં બધાની માતાને મળવા વૃધ્ધાશ્રમમાં ગયો હતો અને વચન આપ્યું હતું કે થોડાક મહિનામાં જ હું તમને તમારા ઘરે આદર સાથે લાવીશ. તે માણસે શેઠનાં ઓશિકાનું કવર કાઢ્યું તો ગાદી અને કવરની વચ્ચે કેટલાક સાડલાના લીરા અને કટકા ગોઠવેલાં હતાં.

તે માણસ બોલ્યો, "જે ઘરમાં હું ઓશીકું બનાવવાં ગયો ત્યાં ત્યાં તેમની માતાના સાડલાનાં લીરાં લેતો આવ્યો અને ઓશિકા વચ્ચે ગોઠવી દીધાં. તમારી ઊંઘનું રહસ્ય કોઈ જાદુ નથી પણ તમારી માતાઓ નો પ્રેમ છે. મારે કોઈ પૈસા નથી જોઈતા પણ હું જે તમારી માતાને વચન આપીને આવ્યો છું તે તમે પૂરું કરજો." આટલું બોલીને માણસ અટકી ગયો ! બધેય નીરવ શાંતિ હતી. તમામ શેઠ જનોની આંખોમાં પસ્તાવાના આંસૂ હતા. બધા જ લોકોએ વચન નિભાવ્યું. આજે ઘરે ઘરે માતાની સન્માન ભેર પધરામણી થઇ છે.

સંતોષ પામીને તે માણસ હવે બીજી શેરી અને બીજા ઘરોની મુલાકાતે નીકળ્યો છે.

દશનામ
ક્વિઝ-૮



દશનામીઓ માટે જરૂરી દશ જાણકારી...

* શ્રી મહાકાલેશ્વર જયોતિર્લિંગ કઈ નદીના કિનારે આવેલ છે ?
(એ) ગોદાવરી નદીને કિનારે
(બી) ક્ષીપ્રા નદીને કિનારે
(સી) ક્રિષ્ના નદીને કિનારે

* શ્રી ઓમકારેશ્વર જયોતિર્લિંગ કયાં આવેલ છે?
(એ) મધ્યપ્રદેશમાં (બી) ગુજરાતમાં
(સી) ઉત્તરપ્રદેશમાં

* શ્રી ઓમકારેશ્વર જયોતિર્લિંગ કઈ નદીની વચ્ચે આવેલ છે?
(એ) નર્મદા નદીની વચ્ચે
(બી) ગંગા નદીની વચ્ચે
(સી) ક્ષીપ્રા નદીની વચ્ચે

* શ્રી ઓમકારેશ્વર જયોતિર્લિંગ કયા પર્વત પર આવેલ છે?
(એ) સહ્યાદ્રિ પર્વતમાળામાં
(બી) માંધાતા પર્વત પર
(સી) શૈલ પર્વત પર

* શ્રી વૈદ્યનાથ જયોતિર્લિંગ કયાં આવેલ છે?
(એ) મહારાષ્ટ્રમાં (બી) મધ્યપ્રદેશમાં
(સી) તમિલનાડુમાં

* શ્રી વૈદ્યનાથ જયોતિર્લિંગ કઈ નદીના કિનારે આવેલ છે?
(એ) નર્મદા નદીના કિનારે
(બી) ગોદાવરી નદીના કિનારે
(સી) કાવેરી નદીના કિનારે

* શ્રી વૈદ્યનાથ જયોતિર્લિંગ કયા શહેરમાં આવેલ છે?
(એ) પુના શહેરમાં (બી) પરલી શહેરમાં (સી) નાસિક શહેમાં

* શ્રી ભીમાશંકર જયોતિર્લિંગ કઈ પર્વતમાળામાં આવેલ છે?
(એ) અરાવલ્લીની પર્વતમાળા
(બી) સહ્યાદ્રિ પર્વતમાળામાં
(સી) હિમાલયની પર્વતમાળામાં

* શ્રી ભીમશંકર જયોતિર્લિંગ કઈ બે નદીના મિલન સ્થળે આવેલ છે ?
(એ) ભીમા-કૃષ્ણા નદી
(બી) ભીમા-કાવેરી નદી
(સી) કાવેરી-કૃષ્ણા નદી

* શ્રી રામેશ્વર જયોતિર્લિંગ કયાં આવેલ છે ?
(એ) દક્ષિણભારતમાં (બી) પૂર્વ ભારતમા (સી) ઉત્તર ભારતમાં

સ્વાસ્થ્ય
જાળવણી





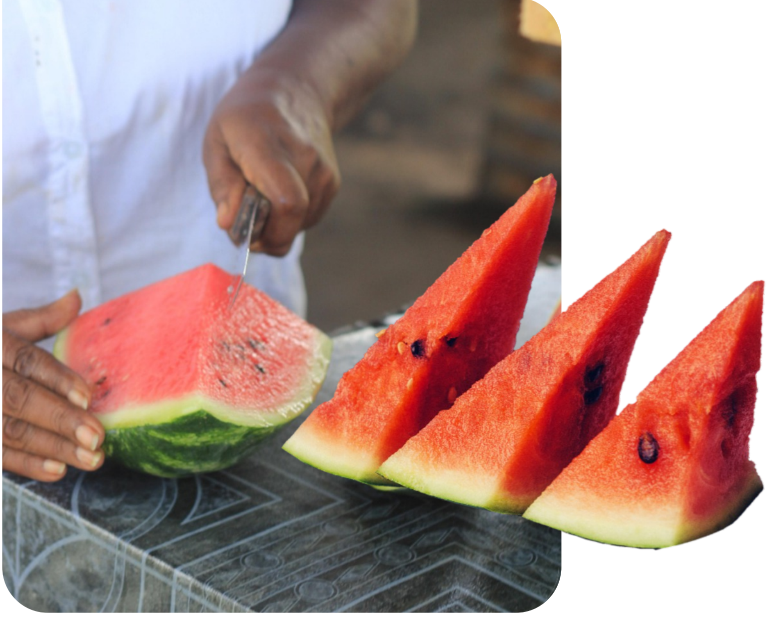
ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ ધ્યાનમાં લેવા જેવી બાબતો...

* ડાયાબિટીસનો રોગ ખોરાકની પરેજી, કસરત, દવાઓ અને ઈન્સ્યુલીનની મદદથી કાબુમાં રહે છે, તે મટી જતો નથી.
* આ રોગની સારવાર પરેજી, દવાઓની જરૂરિયાત આખી જીંદગી રહે છે.
* ડાયાબિટીસની આડ અસરો જેવી કે કીડનીની તકલીફો, લકવાની અસર, હૃદયરોગનું જોખમ, ચેતાઓ પર અસર, આંખની તકલીફો એક વખત ઊભી થાય તો સંપૂર્ણ પણે કાબૂમાં નહિ પણ આવતી હોવાથી પહેલેથી જ ડાયાબિટીસને કાબુમાં રાખવો અનિવાર્ય છે.
* ડાયાબિટીસનાં દર્દીઓને ઉપવાસ કરવો જોઈએ નહિ.
* આખા દિવસનો ખોરાક ઓછો ન કરતા તેને દિવસમાં ચારથી પાંચ ભાગમાં વહેંચીને ખાવો જોઈએ, બે ખોરાક વચ્ચેનો સમયગાળો ૩ થી ૪ કલાકથી વધુ ન હોય તો સારૂ.
* ડાયાબિટીસનાં દર્દીઓને હાઈબ્લડ પ્રેસરની શકયતાઓ વધારે હોવાથી ખારાશ, અથાણા, પાપડ જેવી વસ્તુઓ બને ત્યાં સુધી ઓછી કરવી.
* સંતુપ્ત (સેચ્યુરેટેડ) ચરબી ધરાવતો ખોરાક ડાયાબિટીસનાં દર્દીને હાનિકારક હોવાથી બંધ કરવો જેવા કે ઘી, માખણ, મલાઈ, તળેલો ખોરાક, માંસાહાર વગેરે.
* મોનો સેચ્યુરેટેડ ચરબી ધરાવતો ખોરાક જે ડાયાબિટીસનાં દર્દીઓ માટે ફાયદાકારક હોવાથી વધારે લેવો જોઈએ. આ પ્રકારની ચરબી વધારવા માટે સરસીયુ કે તલનું તેલ વાપરવું જોઈએ. સુકો મેવો (અખરોટ, બદામ)માં પણ આ પ્રકારની ચરબી હોય છે.

* કાર્બોહાઈડ્રેટ (શર્કરા) ધરાવતા ખોરાકમાં સાદો કાર્બોહાઈડ્રેટ કરાવતી વસ્તુ જેવી કે ગ્લુકોઝ, ખાંડ, ગોળ, પીપર, જામ, જેલી બને તેટલું ઓછું કે બંધ કરવું જોઈએ.
* સંકુલ કાર્બોહાડ્રેટ જેવા કે સ્ટાર્ચ, અનાજ, કઠોળ રેસાવાળો ખોરાક (આખા અનાજ, ફણગાવેલા કઠોળ) નો ઉપયોગ છૂટથી કરી શકાય.
* ડાયાબિટીસનાં દર્દીઓ છૂટથી ખાઈ શકો તેવા ખોરાક :
  - બધા પ્રકારનાં અનાજ (શકય હોય તો આખા)
  - લીલા શાકભાજી (કાચા ઓછા વઘારેલા)
  - ફણગાવેલા - આખા કઠોળ
  - ફળો : સફરજન, મોસંબી, સંતરા જામફળ, પપૈયા, આમળા ખાઈ શકાય.
* ડાયાબિટીસના દર્દીઓ નહિ અથવા ઓછા ખાઈ શકે તેવા ખોરાક :
  - ઘી, તેલ, માખણ, મલાઈ, ચીઝ, માવાની વસ્તુઓ, ઠંડા પીણા, બ્રેડ, બિસ્કીટ, ચીકુ, કેરી, કેળા, દ્રાક્ષ, તરબૂચ.
  - સુકો મેવો, બટાકા, ભાત, શકકરીયા, કંદમૂળ બને તેટલા ઓછા.
* ડાયાબિટીસનાં દર્દીઓ માટે દરરોજ ૩૫ થી ૪૦ મિનીટ ચાલવાની, તરવાની, સાયકલ ચલાવવાની, એરોબીકસ કસરતો કરવી જરૂરી છે.
* શરૂઆતમાં ૫ થી ૧૦ મિનીટ કસરત ચાલુ કરી ધીમે ધીમે વધારવી જોઈએ.
* ૩૫ થી વધુ ઉંમર હોય અને લાંબા ગાળાનો ડાયાબિટીસ ધરાવતા વ્યકિતઓએ મેડિકલ ચેકઅપ કરાવી ફીટનેસનાં સ્તરને અનુરૂપ કસરતો કરવી જોઈએ.
* આમરાદાયક જુતા (બુટ-ચંપલ) અને સુતરાઉ મોજા પહેરવા.
* સુગર ૧૦૦ કરતા ઓછું અને ૨૫૦ કરતા વધુ હોય તો કસરત કરવાનું ટાળવું જોઈએ.
* કસરત કરતી વખતે પુરતું પાણી પીવું, ગ્લુકોઝવાળી વસ્તુઓ હંમેશા કસરત કરતી વખતે સાથે રાખવી. (સુગરનું પ્રમાણ ઘટયુ હોય તેવું લાગે તો વાપરવા.)
* કસરત કરતી વખતે પગમાં કે છાતીમાં દુઃખાવો લાગે તો કસરત બંધ કરી ડૉકટરનો સંપર્ક કરવો.
* નિયમિત કરસરત કરવાથી દવાની અસરકારકતા વધતી હોવાથી દવાની જરૂરિયાત ઘટાડી શકાય અને રોગની વધવાની પ્રક્રિયા પણ ધીમી પાડી શકાય.
* નિયમિત કસરત કરવાથી તાણ ઘટે છે, સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે, શકિત વદો છે, બ્લડપ્રેસર અને શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ નિયંત્રણમાં રહે છે.
* ડાયાબિટીસનાં દર્દીઓને ઉપવાસ કરવાથી, ભોજન કે નાસ્તો ટાળવાથી, વધારે પડતી કસરત અથવા ડાયાબિટીસીની વધારે પડતી અસરથી શરીરમાં સુગર ઘટી જાય છે.
* ઓછુ સુગર થવાના લક્ષણો : પરસેવો થવો, થાક લાગવો, ભૂખ લાગવી, ધ્રુજારી થવી, ધબકારા વધી જવા, માથું દુઃખવું, ભાન ગુમાવવું, વગેરે..... આ લક્ષણો દેખાતા દર્દીએ ખાંડનું પાણી કે વધારે ગ્લુકોઝ ધરાવતા ખોરાક બને એટલા જલ્દી લેવા જરૂરી છે.

બોધ
કથા



નોકર અને માલિક નો પ્રેમ...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક શેઠને પોતાના નોકર પર ખુબ પ્રેમ હતો. નોકર પાસે કામ કરાવે પણ સાથે સાથે નોકરનું ધ્યાન પણ રાખે. ઘણીવાર તો નોકરને પોતાના હાથે જમાડે પણ ખરા.

નોકર પણ આવા માલિકને મેળવીને પોતાની જાતને ધન્ય સમજતો હતો અને આનંદથી પોતાની જીંદગીને જીવતો હતો.

એકવાર સાંજના સમયે નોકર ખેતરમાંથી કામ કરીને થાક્યો પાક્યો ઘેર આવ્યો. શેઠે એને પોતાની પાસે બોલાવ્યો અને કહ્યુ કે મેં તારા માટે એક તરબુચ રાખ્યુ છે ચાલ હું તને તેની ચીરીઓ કરીને આપું.

શેઠે પોતાની જાતે જ તરબુચની એક ચીરી કરીને નોકરને ખાવા માટે આપી અને પછી પુછ્યુ કે કેવી લાગી ?

પેલા નોકરે કહ્યુ, માલિક, બહું જ મીઠી છે. મારી અત્યાર સુધીની જીંદગીમાં આવું મીઠું તરબુચ મેં ક્યારેય ખાધું નથી.

નોકરને તરબુચ ગમ્યુ એટલે શેઠ એક પછી એક ચીર કરીને નોકરને આપતા ગયા અને નોકર વખાણ કરતા કરતા આ ચીર ખાતો ગયો. શેઠના હાથમાં છેલ્લી ચીર હતી.

નોકર પાસે આ તરબુચની મિઠાશના બહું વખાણ સાંભળ્યા એટલે શેઠને તરબુચ ચાખવાની ઇચ્છા થઇ. તરબુચની ચીર પોતાના મોઢામાં નાંખી ત્યાં તો થું થું કરતા બહાર ફેંકી દીધી.

નોકરને કહ્યુ કે આ તો કોઇપણ જાતના સ્વાદ વગરની છે તો પછી તું કેમ ખોટા વખાણ કરતો હતો.

નોકરે કહ્યુ , માલિક હું તરબુચની ચીરના નહી પરંતું આપની લાગણી અને પ્રેમના વખાણ કરતો હતો. તરબુચ ભલેને સ્વાદ વગરનું હોય પણ તમારા હાથના સ્પર્શથી એ મીઠું થઇ જતું હતું. તમે મને ઘણીવાર ઘણું બધું સારુ સારુ ખવડાવ્યુ જ છે તો હવે હું આ એક સામાન્ય તરબુચને કેમ કરીને ખરાબ કહી શકું ?

મિત્રો, આપણે ઘણી વાર આપણા સ્વાદ ગુલામ બની જય એ છીએ ... અને ભૂલી જઈ એ છીએ કે બનાવનાર ને કેટલો શ્રમ પડયો હશે....

રોજ પ્રેમથી રસોઇ બનાવીને જમાડનારી પત્નિ કે મા ની રસોઇ જો કયારેક સ્વાદ વિહોણી લાગે તો એ બનાવતી વખતની લાગણી અને પ્રેમને યાદ કરજો રસોઇનો સ્વાદ જ બદલાઇ જશે.

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



- ભૂરો : કેરી ના બગીચા ધરાવનારા મિત્રો ને જણાવવા નું કે...
  "મિત્રતા" નિભાવવાનો સાચો સમય "પાકી" ગયો છે.!!

• • •

- ટીચર: પાકિસ્તાન સીમા ઉપર ગોળીબાર કરે તો શું કરવું?
  પપ્પુ : એક તો સીમા એ ઘરની બહાર નીકળવું નહીં...
  અને ઈ ઉપાધી સીમાની મમ્મી કરશે ટીચર તમે ભણાવવામાં ધ્યાન રાખો...

• • •

- લગ્ન એટલે...???
  હમણાં તો લગ્નની સીઝન ચાલે છે...
  ગગાના માથે સાફો, હાથમાં કટાર, કપાળમાં તીલક હોય...
  ગગો તૈયાર થઇને ઘર બહાર પગ મુકે અને ટીપુ સુલતાન વાળું મ્યુઝીક વાગવા લાગે...
  પછી ગીત શરૂ થાય... આગે પીછે હમારી સરકાર યહાં કે હમહૈ રાજકુમાર...
  બે ઘોડાની બગીમાં બેસે એટલે ડીજે માં ગીત વાગે... મારા વીરા તને ચાર ચાર બંગડી વાળી ગાડી લાવી દઉં... આને કહેવાય વરઘોડો...
  હવે, આજ ગગો એકાદ બે વર્ષ પછી સંસાર ઘોડો બની જાય, એનો સંસાર રથ રવીવારે એક્ટીવા પર નીકળે, એક્ટીવામાં પગ આગળ ડસ્ટબીનમાં નાખવાની કચરાની પ્લાસ્ટિકની થેલી હોય,
  પાછળ ચાર ચાર બંગડીની ગાડીની જગ્યાએ દસ બાર બંગડી વાળી એની લાડી દરણું દળાવવાનો ડબ્બો લઇને બેઠી હોય..!!!
  સોસાયટીના નાકે બેન્ડવાજા કે ડીજેની જગ્યાએ પાનના ગલ્લે ગીત વાગતું હોય...
  દીલમેં છુપાકે પ્યારકા તુફાન લે ચલે... હમ આજ અપની મોત કા સામાન લે ચલે...
  હવે ઘંટીએ દરણું મુકી, કચરાની કોથળી ડસ્ટબીનમાં નાખીને પાછો આવતો સંસાર રથ... એક્ટીવાની આગળ દસ રુપીયાનું ખાટું દહીં અને દુધની કોથળી લટકતી હોય...
  બાજુમાં મુકેલી શાકભાજીની થેલી માંથી લાંબી સરગવાની શીંગ થેલી બહાર ડોકીયું કરતી હોય...
  પાછળ બેઠેલી દસ બાર બંગડી વાળી લાડીના હાથમાં નવા ખરીદેલા સાવરણો અને ઝાડુ હોય...
  અને સોસાયટી ના નાકે પાનના ગલ્લે ગીત વાગતું હોય... મત રો... મેરે દીલ... જો હુઆ સો હુઆ... વો જો પ્યારમે હોતા હે... એતબાર મે હોતા હે... વહી તો હુઆ...
  સાલું... તમને શું...???
  મનેય રોવું આવી જાય હોં...

• • •

હેલ્થ
ટીપ્સ



બીમાર હો ત્યારે લેન્સ ના પહેરવા જોઈએ...



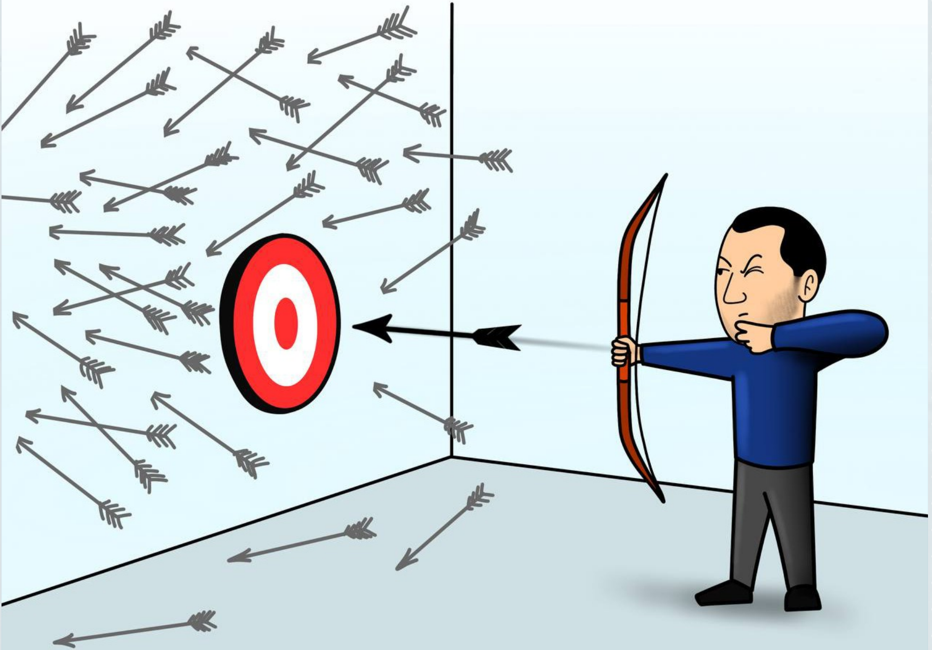
ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

બીમાર હો ત્યારે લેન્સ કેમ ન પહેરવા?

છીંક આવે ત્યારે અથવા આંખોના સંપર્કમાં આવતાં, જો તમે, કહો કે, તમારા નાકને તમારા હાથથી સ્પર્શ કરો અને પછી તમારી આંગળીઓ તમારી આંખોની બાજુમાં તમારા ચહેરા પર ચલાવો, તો બેક્ટેરિયા લેન્સની સપાટી પર આવી શકે છે. આ આંખના ચેપનું જોખમ અનેક ગણું વધારે છે. નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ પરિસ્થિતિને વધુ ખરાબ કરે છે. છેવટે, નબળા શરીર માટે નવા રોગોના ઉદ્ભવ અને વિકાસનો પ્રતિકાર કરવો વધુ મુશ્કેલ છે. તાપમાનમાં વધારો આંખના મ્યુકોસ મેમ્બ્રેનને સૂકવવા તરફ દોરી જાય છે. એલર્જીમાં વપરાતી એન્ટિહિસ્ટેમાઈન્સ જેવી ચોક્કસ દવાઓ લેતી વખતે પણ આવી જ અસર થાય છે. વ્યક્તિને આંખોમાં ખંજવાળ અને બળતરા થાય છે, તેમની લાલાશથી પીડાય છે. કોન્ટેક્ટ લેન્સ આ સ્થિતિને વધુ ખરાબ કરી શકે છે, તેથી તમે તેને શરદી સાથે પહેરી શકતા નથી.

ચિત્ર
સંદેશ

દરેક **પ્રયાસ** સફળ પ્રયાસ નથી હોતો,
પરંતુ દરેક પ્રયાસ તમને
સફળતાની નજીક જરૂર લઈ જશે.



NOT EVERY **SHOT** IS A WINNING SHOT,
BUT EVERY SHOT WILL TAKE YOU CLOSER
TO THE **WINNING SHOT.**

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **મે–૨૦૨૫**નો **૩૪મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ–મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



દશનામ
સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

 વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN 

 ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN 

 ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK 

 INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK 

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.